

Thai Yoga Massage Basics

Sa 06.07. - So 07.07.2024 // 10 - 17 Uhr



Erlerne eine wirkungsvolle Sequenz wohltuender Druckmassage mit sanften Dehnungen.

Die Thai Yoga Massage ist eine praktische Heilbehandlung für den gesamten Körper.

Mit Drucktechniken werden Energielinien bearbeitet, der ganze Körper wird gedehnt und bewegt. Der Energiefluss des Körpers wird so harmonisiert, der Blutkreislauf angeregt und das Lymphsystem unterstützt. Flexibilität und Mobilität von Muskeln und Gelenken werden verbessert.

Thai Yoga Massage wird in bequemer Kleidung auf einer Bodenmatte ausgeführt. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Ort: Silva-Yoga in Wuppertal / Friedrich-Ebert-Str. 89

Kursbeitrag: 180 € / erm. 160 €

Mit Gundi Nowak

Thai Yoga Massage Trainerin

Yogalehrerin

Ayurveda Gesundheitsberaterin

Infos und Anmeldung:

gundi@posteo.de

www.yoga-gundi.de